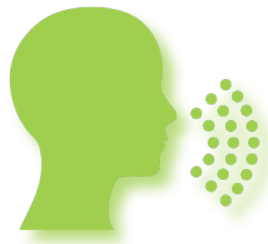


5

5 Trucos para controlar tus nervios



Gracias por unirse a nuestro Pitch workshop!

A continuación, encontrarás una lista algunas de las más potentes herramientas que te ayudarán a controlar algo que muchos hemos experimentado... los nervios antes del Pitch. Descubre cuales son las que funcionan mejor para ti y veras como transformas tus nervios en energía y rebozas confianza en cada uno de tus Pitches.

**No te pierdas todas las herramientas disponibles en;
tiny.cc/pitchworkshop**

5 trucos para controlar tus nervios

1

Memoriza los primeros 60 segundos, así los puedes decir incluso si estás bajo presión.



Los primeros momentos de tu pitch son los más stressantes de todos. Si el inicio va bien, te brinda una plataforma fuerte para el resto de tu pitch.

Memoriza los primeros 60 segundos tan bien que lo puedas decir mientras duermes!

Toma nota: Solo realizar este ejercicio resuelve el problema de los nervios al 80% de las personas.

2

Asegúrate de estar familiarizado con el lugar y el equipo técnico.



Familiarizarte reduce los nervios. Asegúrate de conocer el lugar donde realizaras tu Pitch.

Prueba tu presentación con anticipación. Funcionan correctamente las fuentes? La música y el sonido suena bien? La presentación esta en el formato correcto (16:9 o 4:3) ?

Revisa los micrófonos (si hay micrófono) desde el lugar donde paras el Pitch.

3

Camina de frente hacia tu audiencia. Pausa por medio segundo. Luego comienza tu Pitch.



Si comienzas mientras te estas moviendo, puede que no quede tan claro que el Pitch comenzó.

Dales una señal definitiva que estas por comenzar tu Pitch, y que ellos necesitan estar atentos.

En este momento de pausa, le das a tu cerebro el chance de conectar con tu Pitch y saldrá automáticamente.

4

Tu postura influencia tu poder y tu nivel de stress.



Amy Cuddy descubrió que levantar los o pararte con la pose de SuperWomen por 2 minutos, aumenta tu sensación de poder y reduce tu stress.

Si estás sentada, asegúrate que estas en una postura abierta los minutos antes de tu Pitch.

Los hombros hacia atrás, las pierdas y brazos sin cruzar, la cabeza recta.

Suena un poco loco, pero funciona! Y está comprobado, científicamente.

5

Y finalmente, simplemente respira...



Llena tus pulmones de aire minutos antes de comenzar tu Pitch.

Respira profundo y consciente, inhala por tu nariz y exhala por tu boca.

Piensa en lo bien que te has preparado, y recuerda a ti misma, todo el valor que estas por brindar a tu audiencia, como persona y como profesional.